برنامج

اتباع السنة النبوية

في الحياة اليومية

قدم له

فضيلة الشيخ محمد نعيم العرقسوسي

إعداد

عمر بن موفق النشوقاتي

دار البيروتي

برنامج

اتباع السنة النبوية

في الحياة اليومية

بسم الله الرحمن الرحيم

قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ

صدق الله العظيم

برنامج

اتباع السنة النبوية

في الحياة اليومية

قدم له

فضيلة الشيخ محمد نعيم العرقسوسي

إعداد

عمر بن موفق النشواتي

دار البيروتي

عن أبي مسعود الأنصاري رضي الله عنه قال :
قال رسول الله ﷺ :
«من دل على خير فله مثل أجر فاعله»
رواه مسلم (١٨٩٣)

فرحم الله امرأً ساهم في نشر هذا البرنامج



دار البيروتي

دمشق - حلبوني - بناء الخجا - هاتف ٢٤٥١٥٧٤ - ٢٢١٣٩٦٦ فاكس ٢٢٤٣٨٤٨
ص.ب ٢٥٤١٤ - س.ت ٦١٥٠٠
Email : albyrouty@dalylak.com

مقدمة

بقلم : فضيلة الشيخ محمد نعيم العرقسوسي

الحمد لله رب العالمين ، وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسانٍ إلى يوم الدين ، وبعد :

فإن المؤمن حين يقرأ أو يسمع قوله تعالى في الحديث القدسي : (ولا يزال عبدي يتقرب إليَّ بالنوافل حتى أحبَّه ، فإذا أحببته كنتُ سمعه الذي يسمع به ، وبصره الذي يُبصر به . . .) تتوقُ نفسه وتتشوق وتتطلَّع إلى أن يكون ذاك الذي فاز بمحبة الله تعالى له ، وظَفِر بالوصول إلى هذه الدرجة التي لا درجة أعلى منها ، وحينئذٍ يلتمس الطريق الموصلة إليها ، فإذا بالآية الكريمة تناديه ﴿ قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ ٱللَّهَ فَٱتَّبِعُونِى يُحْبِبْكُمُ ٱللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَٱللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ [آل عمران : ٣١] فتستبين أمامه السبيل ، وتتوضَّح الطريق ، إنها سبيل اتباع رسول الله ﷺ ، والاقتداء به في أقواله وأفعاله ، والتأسي به في جميع أخلاقه وأحواله ، ثم المثابرة على ذلك ، والمداومة عليه ، لأن العزيمة قد تخمد ، والهمة قد

تبرد ، فينقطع المرء عن العمل ، ويُحرم بذلك العطاء الإلهي ، والمدد الرباني .

لذا كان لا بد من الابتداء بالقدْر القليل من العمل الذي يُمكن للمؤمن المثابرة عليه ، ولا يجد عَنَتاً في الثبات والمداومة عليه ، فأحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل ، ثم يأخذ بالتدرج في الازدياد شيئاً فشيئاً بقدر وسعه وطاقته ، ولا يزال آخذاً في المزيد ليبلغ الدرجة التي تاقت نفسه إليها ، ويمضي في هذه الطريق وهو يحثُّ الخُطا لإدراك مطلوبه ، والظفر بمحبوبه ، ولسانه يلهج : (اللهم زدني ولا تنقصني ، وأكرمني ولا تهني ، وأعطني ولا تحرمني ، وآثرني ولا تُؤثر عليّ ، وأرضني وارض عني) والبشائر الإلهية تلوح لعينيه ، والبوارق الربانية تلمع أمام ناظريه ، إنها بشائر ﴿ وَٱلَّذِينَ ٱهْتَدَوْاْ زَادَهُمْ هُدًى وَءَاتَىٰهُمْ تَقْوَىٰهُمْ ﴾ [محمد : ١٧] ، و« إذا تقرب عبدي مني شبراً تقربت منه ذراعاً ، وإذا تقرب مني ذراعاً تقربت منه باعاً ، وإذا أتاني يمشي أتيته هرولةً » فيشدُّ ذلك من عزيمته ويُغريه بالاستمرار والثبات .

ولِنتعاونَ على بلوغ هذا الهدف العظيم ، وليأخذَ بعضنا بيد بعضٍ لسلوك هذا الطريق الكريم ؛ فقد بدا لأخينا الأستاذ عمر بن الشيخ موفق النشوقاتي ـ جزاه الله خيراً ـ أن يُقسِّم لنا مراحل

الطريق ؛ فصنع برنامجاً يتدرج فيه أحدنا بالعمل بما ورد عن نبينا محمد ﷺ من هذه النوافل من صلواتٍ وتلاوة قرآن وأذكار ، وأعدَّ هذا البرنامج الذي بين يديك ، والذي يرتقي بملتزم العمل به إلى مستوى نأمل أن يكون فيه الخير الكبير ، ونرجو أن يكون موصلاً إلى الدرجة التي أشار إليها الحديث القدسي ، حيث ينعم من أدرك ذلك بنعمة القُرب الإلهي فتضيء في قلبه الأنوار ، ويتذوق حلاوة الأوراد والنوافل والأذكار ، ويُفيض الله عليه معاني الود والحب ، ويشمله وعد الله تعالى ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ سَيَجۡعَلُ لَهُمُ ٱلرَّحۡمَٰنُ وُدّٗا ﴾ [مريم : ٩٦] .

فجزى الله تعالى الأستاذ عمر النشوقاتي خير الجزاء ، وأكرم الناظر في هذا البرنامج بالعمل بما فيه صباح مساء ، ومنَّ علينا جميعاً بالاستمرار والثبات في فعل الخيرات إلى أن نحط رحالنا في جنةٍ عرضها السموات والأرض ، ونقول حينئذٍ : ﴿ ٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ ٱلَّذِي هَدَىٰنَا لِهَٰذَا وَمَا كُنَّا لِنَهۡتَدِيَ لَوۡلَآ أَنۡ هَدَىٰنَا ٱللَّهُ ﴾ [الأعراف : ٤٣] .

اللهم أكرمنا وأنعم علينا بذلك يا رب العالمين ، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

١٤/ شعبان/ ١٤٢٦هـ **محمد نعيم العرقسوسي**

١٧/ ٩/ ٢٠٠٥م

مقدمة البرنامج

الحمد لله ، والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله ، وعلى آله وصحبه ومن والاه ، واتبع سنته واهتدى بهداه .

أما بعد : فإن اتباع سنة النبي ﷺ في الأقوال والأفعال هو أفضل ما يتقرب به العبد إلى ربه بعد أداء الفرائض ، إذ مهما اجتهد العبد في التقرب إلى الله ونيل ثوابه ورضاه بمختلف العبادات والطاعات ، فإنه لن يصل إلى مراده ومبتغاه إلا من باب سيدنا محمد ﷺ ، وذلك من الطريق الذي أمر به ، والسبيل الذي دلَّ عليه ، وصدق الله العظيم القائل ﴿ وَلَٰكِنَّ ٱلْبِرَّ مَنِ ٱتَّقَىٰ ۗ وَأْتُوا۟ ٱلْبُيُوتَ مِنْ أَبْوَٰبِهَا ۚ ﴾ [البقرة: ١٨٩] .

وهذه ورقات يسَّر الله لي كتابتها ، وبرنامج وفقني الله سبحانه إلى وضعه ، لعله أن يكون لي فيه أجر الدلالة على الخير ، سمَّيته (برنامج اتباع السنة النبوية في الحياة اليومية) .

اعتمدتُ فيه على التدرج في تطبيق السنة النبوية على مراحل ؛ ليكون ذلك أدعى للقبول والثبات والاستمرار ، فإن النفس

البشرية سريعة المَلل ، كثيرة العِلل ، فإذا أكثرَ المسلمُ من النوافل فوق نشاطه ، فإنه سرعان ما يملّ ويقصِّر ، والنبي ﷺ نبَّهنا إلى ذلك في الحديث الذي رواه البخاري (٤٣) ومسلم (٧٨٥) عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ دخل عليها وعندها امرأة ، قال : من هذه؟ قالت : هذه فلانةٌ ؛ تذكر من صلاتها ، قال : « مَهْ ، عليكم بما تطيقون ، فوالله لا يملُّ اللهُ حتى تملّوا » وكان أحبُّ الدين إليه ما داوم صاحبه عليه .

وقد قسمت هذا البرنامج إلى أربعة أقسام :

القسم الأول : سمَّيته : عمل اليوم والليلة[١]: اشتمل هذا القسم على السنن الواردة في الأعمال اليومية المتكررة ؛ كدخول البيت والخروج منه ، ودخول المسجد والخروج منه ، والطعام والشراب وما إلى ذلك ، وأضفت إليها بعض السنن العامة ، كالإكثار من السلام ، والتيامن في جميع الأحوال .

القسم الثاني : سنن العبادات، كالسنن الرواتب، وصلاة الضحى، وصلاة الجماعة ، وصيام ثلاثة أيام من كل شهر ، وأضفت إلى جدولها ترك الغيبة والنميمة ؛ لتأصل دائِها وانتشار بلائِها .

---

(١) أخذت هذا العنوان من الإمام النسائي في سننه الكبرى ، ومن الحافظ ابن السني في كتابه المسمى بهذا الاسم ، والذي جمع فيه سنن الليل والنهار .

القسم الثالث : تلاوة القرآن ، وهو يشتمل على قراءة سور مخصوصةٍ ، وردت في فضلها أحاديثُ مخصوصة ، مع برنامج تدريجي لتلاوة القرآن ضمن مدة معينة .

القسم الرابع : الأذكار اليومية العامة ، كالاستغفار ، والتسبيح ، والتهليل ، والصلاة على النبي ﷺ ، وغيرها .

هذه الأقسام الأربعة للبرنامج ، يتدرج كل قسمٍ منها خمسَ مراحل ، مدة المرحلة منها أربعة أسابيع ، يتعوَّد متَّبِعُ السنَّة خلالَها على الأعمال التي تشتمل عليها مرحلته ، ثم ينتقل إلى مرحلة أخرى تشتمل على أعمال المرحلة السابقة ، وتزيد عليها بمقدار يسير يَسهلُ على النفس الارتقاء إليه . . وهكذا .

وقد ذكرتُ لكلِّ عملٍ منها حديثاً أو حديثين أو أكثر للدَّلالة على سنيَّتِهِ وفضله ، وعزوتُ إليه ضمن جدول التطبيق بالرقم الدال عليه .

أما عن طريقة تطبيق هذه المراحل فيمكن مراعاة ما يلي :

١ـ يمكن أن يختار متَّبع السنة لنفسه قسماً واحداً من هذه الأقسام الأربعة ، ويتدرج فيها مرحلةً بعد أخرى حتى يصل إلى آخره .

٢ـ ويمكن أن يبدأ بالأقسام الأربعة جميعاً مرحلةً بعد أخرى ،

ويقف في كلٍّ منها عند المرحلة التي يأنس من نفسه الثباتَ عليها سائر عمره ، عملاً بالتوجيه النبوي « عليكم بما تطيقون » .

٣ـ ومن وجد من نفسه همَّةً ونشاطاً فهنيئاً له ببلوغ المرحلة الأخيرة من الأقسام الأربعة ، لكن شرط ذلك الثبات والاستمرار ، وإلا فليقف عند المرحلة التي تتناسب مع همته ونشاطه .

٤ـ ويستحسن أن يبدأ متَّبِع السنة بالقسم الأول (عمل اليوم والليلة) ، فيثابر عليه ويطبقه بجميع مراحله ، ثم يبدأ بعد ذلك بتطبيق الأقسام الأخرى حسب الطاقة .

وذلك لأن السنن المذكورة في (عمل اليوم والليلة) تتميز بأمرين ، أولهما : أنها سهلة التطبيق لا مشقَّةَ فيها ، وثانيهما : أنها تُعوِّد صاحبها على اتباع السنة ، فهي تجعل سنة النبي ﷺ منطبعةً في وجدانه ، معجونةً بلحمه ودمه في سائر أحيانه ، دون مشقةٍ ولا تعب ولا كُلفة ؛ فهي لا تزيد على كلماتٍ خفيفة على اللسان يقولها ، وأعمال سهلة يعتاد عليها ؛ كالتيامن ، والإكثار من السلام ، وأذكار النوم والاستيقاظ ، وأدعية الدخول والخروج .

هذا وإن ما اشتمل عليه هذا البرنامج من السنن الواردة

والأذكار المأثورة ما هو إلا غيض من فيض وقليل من كثير مما ورد عن النبي ﷺ ، ومن شاء المزيد فليراجع كتاب «عمل اليوم والليلة» لابن السني ، و«الأذكار» و«رياض الصالحين» للإمام النووي ، ففيها ما تقر به العيون ويسعد به الواصلون .

وقبل الختام : أذكِّر بحديث النبي ﷺ الذي أخرجه مسلم رقم (٧٤٧) عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « من نام عن حزبه أو عن شيء منه ، فقرأه فيما بين صلاة الفجر وصلاة الظهر ، كتب له كأنما قرأه من الليل » .

أسأل الله عز وجل أن ينفع بهذا البرنامج ، وأن يكون فتحاً جديداً في سبيل اتباع السنة ، وأن يتقبله مني ويجعله في ميزان حسناتي ؛ إنه سبحانه وتعالى سميع قريب مجيب ، والحمد لله رب العالمين ، وصلى الله على سيدنا محمد ، وعلى آله وصحبه أجمعين .



عمر بن موفق النشوقاتي

القسم الأول

عمل اليوم والليلة

أذكار الاستيقاظ :

١ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه أنَّ رسول الله ﷺ قال : « يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عُقد ، يضرب مكان كل عقدة : عليك ليلٌ طويل فارقد ، فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة ، فإن توضأ انحلت عقدة ، فإن صلى انحلت عقدة ، فأصبح نشيطاً طيبَ النفس ، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان » . رواه البخاري (١١٤٢) ومسلم (٧٧٦) .

٢ـ عن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه قال : كان رسول الله ﷺ إذا أوى إلى فراشه قال : « اللهم باسمك أحيا وأموت » وإذا أصبح قال : « الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور » . رواه البخاري (٧٣٩٤) .

ما يقول عند دخول الخلاء والخروج منه :

٣ـ عن أنس رضي الله عنه قال : كان النبي ﷺ إذا دخل الخلاء قال : « اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث » . رواه البخاري (١٤٢) ومسلم (٣٧٥) .

٤ـ عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان إذا خرج من الغائط قال : « غفرانك » . رواه أبو داود (٣٠) والترمذي (٧) وقال : حديث حسن غريب .

سنة السِّواك :

٥ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة » . رواه البخاري (٨٨٧) ومسلم (٢٥٢) .

٦ـ عن عائشة رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال : « السواك مطهرة للفم مرضاةٌ للرب » . رواه أحمد (٢٤٢٠٣) والنسائي (٥) وذكره البخاري تعليقاً قبل الحديث (١٩٣٤) بصيغة الجزم .

أذكار الوضوء :

٧ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « لا وضوء لمن لم يذكر اسم الله تعالى عليه » . رواه أبو داود (١٠١) والترمذي (٢٥) من حديث سعيد بن زيد مرفوعاً ، وله شواهد .

٨ـ عن عقبة بن عامر رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « من توضأ فقال : أشهد ألا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله فتحت له أبواب الجنة الثمانية يدخل من أيها شاء » . رواه مسلم (٢٣٤) .

ورواه الترمذي (٥٥) من حديث عمر بن الخطاب رضي الله عنه مرفوعاً بزيادة : « اللهم اجعلني من التوابين واجعلني من المتطهرين » .

٩ـ عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أن النبي ﷺ مرَّ بسعدٍ وهو يتوضأ فقال : « ما هذا السَّرف يا سعد؟ » قال : أفي الوضوء سرف؟ قال : « نعم وإن كنت على نهرٍ جار » . رواه أحمد (٧٠٦٥) وابن ماجه (٤٢٥) وإسناده ضعيف .

أذكار الأذان :

١٠ـ عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أنه سمع النبي ﷺ يقول : « إذا سمعتم المؤذن فقولوا مثل ما يقول ثم صلوا عليَّ ، فإنه من صلى عليَّ صلاةً صلى الله عليه بها عشرا ، ثم سلوا الله لي الوسيلة ، فإنها منزلة في الجنة لا تنبغي إلا لعبدٍ من عباد الله ، وأرجو أن أكون أنا هو ، فمن سأل لي الوسيلة حلَّت له الشفاعة » . رواه مسلم (٣٨٤) .

١١ـ عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال : « من قال حين يسمع المؤذن : وأنا أشهد ألا إله إلا الله وحده لا شريك له وأن محمداً عبده ورسوله ، رضيت بالله رباً

وبمحمد رسولاً وبالإسلام ديناً ، غفر له ذنبه » . رواه مسلم (٣٨٦) .

١٢- عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال : « من قال حين يسمع النداء : اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة آتِ محمداً الوسيلة والفضيلة وابعثه مقاماً محموداً الذي وعدته ، حلَّت له شفاعتي يوم القيامة » . رواه البخاري (٦١٤) .

سنة التيامن :

١٣- عن عائشة رضي الله عنها قالت : « كان رسول الله ﷺ يحب التيمن في شأنه كله ، في نعليه وترجله وطهوره » . رواه البخاري(٥٨٥٤) ومسلم (٢٦٨/ ٦٧) .

أذكار دخول البيت والخروج منه :

١٤- عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه أنه سمع النبي ﷺ يقول : « إذا دخل الرجل بيته فذكر الله عند دخوله وعند طعامه قال الشيطان : لا مبيت لكم ولا عشاء ، وإذا دخل فلم يذكر الله عند دخوله قال الشيطان : أدركتم المبيت ، وإذا لم يذكر الله عند طعامه قال : أدركتم المبيت والعَشاء » . رواه مسلم (٢٠١٨) .

١٥- عن أبي مالك الأشعري رضي الله عنه قال : قال

رسول الله ﷺ : « إذا ولج الرجل بيته فليقل : « اللهم إني أسألك خير المولج وخير المخرج ، بسم الله ولجنا وبسم الله خرجنا وعلى الله ربنا توكلنا ، ثم ليسلم على أهله » . رواه أبو داود (٥٠٩٦) بسند ضعيف .

١٦- عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال : « إذا خرج الرجل من بيته فقال : بسم الله توكلت على الله ، لا حول ولا قوة إلا بالله ، يُقال حينئذٍ : هُديتَ وكُفيت ووُقيت ، فيتنحَّى له الشياطين ، فيقول شيطان لآخر : كيف له برجلٍ قد هُدي وكُفي ووُقي؟ » . رواه أبو داود (٥٠٩٥) ، والترمذي (٣٤٢٢) وقال : حديث حسن صحيح غريب .

١٧- عن أم سلمة رضي الله عنها قالت : ماخرج النبي ﷺ من بيتي قطُّ إلا رفع طرفه إلى السماء فقال : « اللهم إني أعوذ بك أن أضلَّ أو أُضلّ ، أو أزلَّ أو أُزلَّ ، أو أظلم أو أُظلم ، أو أجهل أو يُجهل علي » . رواه أبو داود (٥٠٩٤) والترمذي (٣٤٢٣) وقال : حديث حسن صحيح .

سنن دخول المسجد والخروج منه (الأذكار ـ تحية المسجد) :

١٨- عن أبي حميد أو أبي أسيد رضي الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ « إذا دخل أحدكم المسجد فليقل : اللهم افتح لي

أبواب رحمتك ، وإذا خرج فليقل : اللهم إني أسألك من فضلك » . رواه مسلم (٧١٣) .

١٩ـ عن أبي قتادة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « إذا دخل أحدكم المسجد فليركع ركعتين قبل أن يجلس » . رواه البخاري (٤٤٤) ومسلم (٧١٤) .

إفشاء السلام :

٢٠ـ عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أن رجلاً سأل رسول الله ﷺ أيُّ الإسلام خير؟ قال : « تطعم الطعام ، وتقرأ السلام على من عرفت ومن لم تعرِف » . رواه البخاري (٦٢٣٦) ومسلم (٣٩) .

٢١ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ « لا تدخلون الجنة حتى تؤمنوا ، ولا تؤمنوا حتى تحابوا ، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أفشوا السلام بينكم » . رواه مسلم (٥٤) .

الأذكار بعد الفجر :

٢٢ـ عن أبي ذر رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « من قال في دبر صلاة الفجر وهو ثانٍ رجليه قبل أن يتكلم : لا إله

إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو على كل شيءٍ قدير (عشر مرات) كُتبت له عشر حسنات ، ومُحي عنه عشر سيئات ، ورُفع له عشر درجات ، وكان يومه ذلك كله في حرزٍ من كل مكروه ، وحرس من الشيطان ، ولم ينبغِ لذنبٍ أن يُدركه في ذلك اليوم إلا الشرك بالله » . رواه الترمذي (٣٤٧٠) وقال : حديث حسن صحيح غريب .

الأذكار بعد الصلوات الخمس : الأدعية المسنونة ـ آية الكرسي ـ المعوذات ـ التسبيحات ـ الدعاء .

٢٣ـ عن ثوبان رضي الله عنه قال : كان رسول الله ﷺ إذا انصرف من صلاته استغفر ثلاثاً وقال : « اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت ذا الجلال والإكرام » . رواه مسلم (٥٩١) .

٢٤ـ عن معاذ بن جبل رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ أخذ بيده وقال : « يا معاذ والله إني لأحبُّك ، أوصيك يا معاذ لا تدعَنَّ في دبر كل صلاةٍ تقول : اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك » . رواه أبو داود (١٥٢٢) والنسائي (١٣٠٣) وصححه النووي في الأذكار (١٧٤) .

٢٥ـ عن أبي أمامة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « من قرأ آية الكرسي في دُبر كل صلاةٍ مكتوبةٍ لم يمنعه من دخول

الجنة إلا أن يموت » . رواه النسائي في عمل اليوم والليلة (١٠٠) بإسناد صحيح .

٢٦ـ عن عقبة بن عامر رضي الله عنه قال : « أمرني رسول الله ﷺ أن أقرأ بالمعوذات دبر كل صلاة » . رواه أبو داود (١٥٢٣) والترمذي (٢٩٠٥) وقال حديث حسن غريب .

٢٧ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال : « من سبح الله في دبر كل صلاةٍ ثلاثاً وثلاثين ، وحمد الله ثلاثاً وثلاثين ، وكبر الله ثلاثاً وثلاثين ، فتلك تسعة وتسعون ، وقال تمام المئة : لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد ، وهو على كل شيءٍ قدير ، غُفرت خطاياه وإن كانت مثل زبد البحر » . رواه مسلم (٥٩٧) .

٢٨ـ عن أبي أمامة رضي الله عنه قال : قيل يا رسول الله ، أيُّ الدعاء أسمع؟ قال : « جوف الليل الآخِر ، ودبر الصلوات المكتوبات » . رواه الترمذي (٣٤٩٤) وقال حديث حسن .

أذكار الركوب :

٢٩ـ عن علي بن ربيعة قال : شهدتُ علياً رضي الله عنه وأُتي بدابةٍ ليركبها ، فلما وضع رجله في الركاب قال : بسم الله ، فلما استوى على ظهرها قال : الحمد لله ، ثم قال : ﴿ سُبْحَٰنَ ٱلَّذِى

﴿سَخَّرَ لَنَا هَٰذَا وَمَا كُنَّا لَهُۥ مُقْرِنِينَ ﴿١٣﴾ وَإِنَّآ إِلَىٰ رَبِّنَا لَمُنقَلِبُونَ﴾ ثم قال : الحمد لله (ثلاث مرات) ثم قال : الله أكبر (ثلاث مرات) ثم قال : سبحانك إني ظلمت نفسي فاغفر لي ، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت ، ثم ضحك ، فقيل : يا أمير المؤمنين من أي شيءٍ ضحكت؟ قال : رأيت النبي ﷺ فعل كما فعلتُ ثم ضحك ، فقلتُ يا رسول الله ، من أي شيءٍ ضحكت؟ قال : إن ربك يعجب من عبده إذا قال : اغفر لي ذنوبي ، يعلم أنه لا يغفر الذنوب غيري » . رواه أبو داود (٢٦٠٢) والترمذي (٣٤٤٣) وقال حديث حسن صحيح .

سنن الطعام والشراب :

(الشرب ثلاثاً ، الأكل والشرب جالساً ، التسمية في أوله ، الأكل باليمين ، مما يلي الآكل ، الحمد في آخره ، لعق الإناء ، غسل اليدين) :

٣٠ـ عن قتادة عن أنس رضي الله عنه عن النبي ﷺ « أنه نهى أن يشرب الرجل قائماً » ، قال قتادة : قلنا : فالأكل؟ قال : « ذاك أشرُّ وأخبث » . رواه مسلم (٢٠٢٤/ ١١٣) .

٣١ـ عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه قال : كنت غلاماً في حِجر رسول الله ﷺ ، وكانت يدي تطيش في الصَّحفة ، فقال لي

رسول الله ﷺ : « ياغلام ، سَمِّ الله ، وكل بيمينك ، وكل مما يليك » . فما زالت تلك طعمتي بعد . رواه البخاري (٥٣٧٦) ومسلم (٢٠٢٢) .

٣٢ـ عن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله ﷺ : « إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله تعالى ، فإن نسي أن يذكر اسم الله تعالى في أوله فليقل : بسم الله أوله وآخره » رواه أبو داود (٣٧٦٧) والترمذي (١٨٥٩) وقال : حديث حسن صحيح .

٣٣ـ عن أبي أمامة رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان إذا رفع مائدته قال : « الحمد لله كثيراً طيباً مبارَكاً فيه غيرُ مكفيٍّ ولا مُودَّع ولا مستغنى عنه ربُّنا » . رواه البخاري (٥٤٥٨) .

قوله : غيرُ مكفي ، أي أنه سبحانه وتعالى غير محتاج إلى كفاية أحد ، بل هو الذي يطعم العباد ويكفيهم .

وقوله : ولا مودع ، أي أنه سبحانه غير متروك .

٣٤ـ عن جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ أمر بلعق الأصابع والصَّحفة وقال : « إنكم لا تدرون في أيِّه البركة » رواه مسلم (٢٠٣٣) .

٣٥ـ عن أنس رضي الله عنه قال : كان رسول الله ﷺ يتنفَّس في الشراب ثلاثاً ، ويقول : « إنه أروى وأبرأ وأمرأ » . قال

أنس : فأنا أتنفس في الشراب ثلاثاً . رواه مسلم (٢٠٢٨/ ١٢٣) .

والمراد : التنفس خارج الإناء .

٣٦ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « من بات وفي يده غَمَر ولم يغسله فأصابه شيء فلا يلومنَّ إلا نفسه » . رواه أبو داود (٣٨٥٢) والترمذي (١٨٦١) وقال : حسن غريب .

والغَمَر : ريح اللحم وزهومته .

أذكار النوم :

٣٧ـ عن البراء بن عازب رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ، ثم اضَّجع على شقك الأيمن ، ثم قل : اللهم أسلمت وجهي إليك ، وفوضت أمري إليك ، وألجأت ظهري إليك ، رغبةً ورهبةً إليك ، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك ، اللهم آمنت بكتابك الذي أنزلت ، وبنبيك الذي أرسلت ، فإن متَّ من ليلتك فأنت على الفطرة ، واجعلهنَّ آخر ما تتكلم به » . رواه البخاري (٢٤٧) ومسلم (٢٧١٠) .

* * *

	العمل المسنون	التيامن	أذكار الأذان	سنن الطعام والشراب
	رقم حديثه	١٣	١٠-١٢	٣٠-٣٦
الأسبوع الأول	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			
الأسبوع الثاني	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			

المرحلة الثانية

	العمل المسنون	سنن المرحلة السابقة	ما يقول عند دخول الخلاء والخروج منه	السواك	أذكار الوضوء
	رقم حديثه		٣-٤	٥-٦	٧-٩
الأسبوع الأول	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				
الأسبوع الثاني	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				

المرحلة الثانية

	العمل المسنون	سنن المرحلة السابقة	ما يقول عند دخول الخلاء والخروج منه	السواك	أذكار الوضوء
	رقم حديثه		٣-٤	٥-٦	٧-٩
الأسبوع الثالث	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				
الأسبوع الرابع	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				

عمل اليوم والليلة

المرحلة الثانية

	العمل المسنون	سنن المرحلة السابقة	ما يقول عند دخول الخلاء والخروج منه	السواك	أذكار الوضوء
	رقم حديثه		٣-٤	٥-٦	٧-٩
الأسبوع الثالث	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				
الأسبوع الرابع	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				

عمل اليوم والليلة

المرحلة الثالثة

	العمل المسنون	سنن المرحلتين الأولى والثانية	إفشاء السلام	أذكار الاستيقاظ والنوم	أذكار دخول البيت والخروج منه
	رقم حديثه		٢٠-٢١	١-٢ و٣٧	١٤-١٧
الأسبوع الأول	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				
الأسبوع الثاني	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				

المرحلة الرابعه

	العمل المسنون	سنن المراحل السابقة	أذكار الركوب	أذكار دخول المسجد والخروج منه
	رقم حديثه		٢٩	١٨-١٩
الأسبوع الأول	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			
الأسبوع الثاني	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			

عمل اليوم والليلة

المرحلة الرابعة

	العمل المسنون	سنن المراحل السابقة	أذكار الركوب	أذكار دخول المسجد والخروج منه
	رقم حديثه		٢٩	١٨-١٩
الأسبوع الثالث	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			
الأسبوع الرابع	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			

عمل اليوم والليلة

المرحلة الخامسة

	العمل المسنون	سنن المراحل السابقة	الأذكار بعد الفجر	الأذكار بعد الصلوات الخمس
	رقم حديثه		٢٨-٢٢	٢٨-٢٣
الأسبوع الأول	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			
الأسبوع الثاني	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			

عمل اليوم والليلة

المرحلة الخامسة

	العمل المسنون	سنن المراحل السابقة	الأذكار بعد الفجر	الأذكار بعد الصلوات الخمس
	رقم حديثه		٢٨-٢٢	٢٨-٢٣
الأسبوع الثالث	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			
الأسبوع الرابع	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			

القسم الثاني

سُنن العبادات

صلاة الجماعة في المسجد :

٣٨ـ عن بريدة الأسلمي رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال : « بشِّر المشائين في الظُّلم إلى المساجد بالنور التام يوم القيامة » . رواه أبو داود (٥٦١) والترمذي (٢٢٣) . وهو صحيح بمجموع طرقه .

٣٩ـ عن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « من صلَّى العشاء في جماعة فكأنما قام نصف الليل ، ومن صلى الصبح في جماعة فكأنما قام الليل كلَّه » . رواه مسلم (٦٥٦) .

٤٠ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال النبي ﷺ « ليس صلاة أثقل على المنافقين من الفجر والعشاء ، ولو يعلمون ما فيهما لأتوهما ولو حبواً ، لقد هممت أن آمر المؤذن فيقيم ، ثم آمر رجلاً يؤم الناس ، ثم آخذ شعلاً من نار فأحرق على من لا يخرج إلى الصلاة بعد » . رواه البخاري (٦٥٧) ومسلم (٦٥١) .

٤١ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : « من غدا إلى المسجد أو راح أعدَّ الله له في الجنة نزُلاً كلما غدا أو راح » . رواه البخاري (٦٦٢) ومسلم (٦٦٩) .

٤٢ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ « صلاة الرجل في الجماعة تضعف على صلاته في بيته وفي سوقه خمساً وعشرين ضعفاً ، وذلك أنه إذا توضأ فأحسن الوضوء ، ثم خرج إلى المسجد ، لا يخرجه إلا الصلاة ، لم يخط خطوةً إلا رفعت له بها درجة ، وحط عنه بها خطيئة ، فإذا صلى لم تزل الملائكة تصلي عليه ما دام في مصلاه ، اللهم صلِّ عليه ، اللهم ارحمه ، ولا يزال أحدكم في صلاةٍ ما انتظر الصلاة » رواه البخاري (٦٤٧) ومسلم (٦٤٩) .

صلاة الضحى :

٤٣ـ عن أبي ذر رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال : « يصبح على كل سلامى من أحدكم صدقة ، فكل تسبيحة صدقة ، وكل تحميدة صدقة ، وكل تهليلة صدقة ، وكل تكبيرة صدقة ، وأمر بالمعروف صدقة ، ونهي عن المنكر صدقة ، ويجزىء من ذلك ركعتان يركعهما من الضحى » رواه مسلم (٧٢٠) .

٤٤ـ عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه قال بعث رسول الله ﷺ سرية ، فغنموا وأسرعوا الرجعة ، فتحدث الناس بقرب مغزاهم ، وكثرة غنيمتهم ، وسرعة رجعتهم ، فقال رسول الله ﷺ : « ألا أدلكم على أقرب منهم مغزى ، وأكثر غنيمة ، وأوشك رجعة ؟ من توضأ ثم غدا إلى المسجد لسبحة الضحى ، فهو أقرب مغزى وأكثر غنيمة وأوشك رجعة » . رواه أحمد (٦٦٣٨) ، والطبراني كما في مجمع الزوائد (٢/ ٢٣٥) ، وهو حديث حسن لغيره .

٤٥ـ عن عقبة بن عامر الجهني رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « إن الله يقول : يا ابن آدم ، اكفني أول النهار بأربع ركعات أكفك بهن آخر يومك » . رواه أحمد (١٧٣٩٠) وأبو يعلى (١٧٥٧) وإسناده صحيح .

السنن الراتبة :

٤٦ـ عن أم حبيبة رضي الله عنها أنها قالت : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « ما من عبد مسلمٍ يصلي لله كل يوم ثنتي عشرة ركعة تطوعاً غير فريضة إلا بنى الله له بيتاً في الجنة » . رواه مسلم (١٠٣/٧٢٨) .

وفي رواية الترمذي (٤١٥) عن أم حبيبة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله ﷺ : « من صلى في يوم وليلةٍ ثنتي عشرة ركعةً بُني له بيتٌ في الجنة : أربعاً قبل الظهر ، وركعتين بعدها ، وركعتين بعد المغرب ، وركعتين بعد العشاء ، وركعتين قبل صلاة الفجر » قال الترمذي : حديث حسن صحيح .

سنة العصر :

٤٧- عن ابن عمر رضي الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ : « رحم الله امرأً صلى قبل العصر أربعاً » . رواه أبو داود (١٢٧١) والترمذي (٤٣٠) وقال : حديث غريب حسن .

ركعتان عند السحر :

٤٨- عن أبي سعيد الخدري وأبي هريرة رضي الله عنهما قالا : قال رسول الله ﷺ « من استيقظ من الليل وأيقظ امرأته ، فصليا ركعتين جميعاً ، كتبا من الذاكرين الله كثيراً والذاكرات » . رواه أبو داود (١٤٥١) وابن ماجه (١٣٣٥) وإسناده صحيح .

إحياء وقت الفجر إلى صلاة الضحى :

٤٩- عن أنس رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ « من صلى الغداة في جماعة ، ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس ، ثم

صلى ركعتين ، كانت له كأجر حجة وعمرة تامة تامة تامة » . رواه الترمذي (٥٨٦) وقال : حديث حسن غريب .

صوم يوم في الشهر :

٥٠ـ عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ « ما من عبد يصوم يوماً في سبيل الله إلا باعد الله بذلك اليوم وجهه عن النار سبعين خريفاً » . رواه البخاري (٢٨٤٠) ومسلم (١١٥٣) .

صوم ثلاثة أيام في الشهر :

٥١ـ عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال له : « صم من الشهر ثلاثة أيام ، فإن الحسنة بعشر أمثالها ، وذلك مثل صيام الدهر » . رواه البخاري (١٩٧٩) ومسلم (١١٥٩) واللفظ لمسلم .

٥٢ـ عن أبي ذر رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « يا أبا ذر إذا صمت من الشهر ثلاثة أيام فصم ثلاث عشرة وأربع عشرة وخمس عشرة » . رواه الترمذي (٧٦١) والنسائي (٢٤٢٤) وقال الترمذي : حديث حسن .

صوم الإثنين والخميس :

٥٣- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « تعرض الأعمال يوم الإثنين والخميس فأحب أن يعرض عملي وأنا صائم » . رواه الترمذي (٧٤٧) وقال : حسن غريب .

ترك الغيبة والنميمة والتنزه عن الاستماع إليهما :

٥٤- عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال : قالوا يارسول الله : أيُّ الإسلام أفضل؟ قال : « من سلم المسلمون من لسانه ويده » . رواه البخاري (١١) ومسلم (٤٢) .

٥٥- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ « المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يخذله ولا يحقره ، بحسب امرىء من الشر أن يحقر أخاه المسلم ، كل المسلم على المسلم حرام دمُه ومالُه وعرضه » . رواه مسلم (٢٥٦٤) .

٥٦- عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : مر النبي ﷺ بقبرين فقال : « إنهما ليعذبان وما يعذبان في كبير ، أما أحدهما فكان لا يستتر من البول ، وأما الآخر فكان يمشي بالنميمة » . رواه البخاري (٢١٨) .

٥٧ـ عن أبي الدرداء رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : « من رد عن عرض أخيه رد الله عن وجهه النار يوم القيامة » . رواه الترمذي (١٩٣٢) وقال حديث حسن .

* * *

المرحلة الأولى

	العمل المسنون	العشاء في المسجد	صلاة الضحى ركعتان	السنن المؤكدة	ترك الغيبة والنميمة
	رقم حديثه	٣٩ـ٤٠	٤٣ـ٤٤	٤٦	٥٤ـ٥٦
الأسبوع الثالث	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				
الأسبوع الرابع	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				

	العمل المسنون	الفجر والعشاء في المسجد	صلاة الضحى ركعتان	السنن المؤكدة مع سنة العصر	صوم يوم في الشهر	ترك الغيبة والنميمة
	رقم حديثه	٣٨ـ٤٠	٤٣ـ٤٤	٤٦ـ٤٧	٥٠	٥٤ـ٥٦
الأسبوع الأول	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					
الأسبوع الثاني	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					

	العمل المسنون	الفجر والعشاء في المسجد	صلاة الضحى ركعتان	السنن المؤكدة مع سنة العصر	صوم يوم في الشهر	ترك الغيبة والنميمة
	رقم حديثه	٣٨-٤٠	٤٣-٤٤	٤٦-٤٧	٥٠	٥٤-٥٦
الأسبوع الثالث	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					
الأسبوع الرابع	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					

سنن العبادات

المرحلة الثالثة

العمل المسنون	الصلوات الخمس في المسجد	صلاة الضحى أربع ركعات	السنن المؤكدة مع سنة العصر	صوم ثلاثة أيام في الشهر	ترك الغيبة والنميمة
رقم حديثه	٣٨-٤٢	٤٣-٤٥	٤٦-٤٧	٥١-٥٢	٥٤-٥٦
الأسبوع الأول: السبت					
الأحد					
الإثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					
الأسبوع الثاني: السبت					
الأحد					
الإثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					

سنن العبادات

المرحلة الثالثة

الأسبوع	العمل المسنون	الصلوات الخمس في المسجد	صلاة الضحى أربع ركعات	السنن المؤكدة مع سنة العصر	صوم ثلاثة أيام في الشهر	ترك الغيبة والنميمة
	رقم حديثه	٣٨-٤٢	٤٣-٤٥	٤٦-٤٧	٥١-٥٢	٥٤-٥٦
الأسبوع الثالث	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					
الأسبوع الرابع	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					

سنن العبادات

المرحلة الرابعة

	العمل المسنون	الصلوات الخمس في المسجد	إحياء وقت الفجر إلى صلاة الضحى	السنن المؤكدة مع سنة العصر	صوم ثلاثة أيام في الشهر	ترك الغيبة والنميمة وعدم الاستماع إليها
	رقم حديثه	٣٨-٤٢	٤٩	٤٦-٤٧	٥١-٥٢	٥٤-٥٧
الأسبوع الأول	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					
الأسبوع الثاني	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					

سنن العبادات

المرحلة الرابعة

	العمل المسنون	الصلوات الخمس في المسجد	إحياء وقت الفجر إلى صلاة الضحى	السنن المؤكدة مع سنة العصر	صوم ثلاثة أيام في الشهر	ترك الغيبة والنميمة وعدم الاستماع إليها
	رقم حديثه	٤٢-٣٨	٤٩	٤٧-٤٦	٥٢-٥١	٥٧-٥٤
الأسبوع الثالث	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					
الأسبوع الرابع	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					

المرحلة الخامسة

	العمل المسنون	ركعتان عند السحر	الصلوات الخمس في المسجد مع إدراك التكبيرة	إحياء وقت الفجر إلى صلاة الضحى	السنن المؤكدة مع سنة العصر	صيام يومي الإثنين والخميس	ترك الغيبة والنميمة وعدم الاستماع إليها
	رقم حديثه	٤٨	٤٢-٣٨	٤٩	٤٧-٤٦	٥٣	٥٧-٥٤
الأسبوع الأول	السبت						
	الأحد						
	الإثنين						
	الثلاثاء						
	الأربعاء						
	الخميس						
	الجمعة						
الأسبوع الثاني	السبت						
	الأحد						
	الإثنين						
	الثلاثاء						
	الأربعاء						
	الخميس						
	الجمعة						

المرحلة الخامسة

	العمل المسنون	ركعتان عند السحر	الصلوات الخمس في المسجد مع إدراك التكبيرة	إحياء وقت الفجر إلى صلاة الضحى	السنن المؤكدة مع سنة العصر	صيام يومي الإثنين والخميس	ترك الغيبة والنميمة وعدم الاستماع إليهما
	رقم حديثه	٤٨	٤٢-٣٨	٤٩	٤٧-٤٦	٥٣	٥٧-٥٤
الأسبوع الثالث	السبت						
	الأحد						
	الإثنين						
	الثلاثاء						
	الأربعاء						
	الخميس						
	الجمعة						
الأسبوع الرابع	السبت						
	الأحد						
	الإثنين						
	الثلاثاء						
	الأربعاء						
	الخميس						
	الجمعة						

القسم الثالث

تلاوة القرآن

خواتيم سورة البقرة :

٥٨ـ عن أبي مسعود الأنصاري رضي الله عنه قال : قال النبي ﷺ : « من قرأ بالآيتين من آخر سورة البقرة في ليلةٍ كفتاه » رواه البخاري (٥٠٠٩) ومسلم (٨٠٨) .

سورة الكهف يوم الجمعة :

٥٩ـ عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : « من قرأ سورة الكهف في يوم الجمعة أضاء له من النور ما بين الجمعتين » رواه البيهقي (٣/ ٢٤٩) وهو صحيح بمجموع طرقه .

سورة السجدة :

٦٠ـ عن جابر رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان لا ينام حتى يقرأ ﴿ الٓمٓ ۝١ تَنزِيلُ ﴾ السجدة ، و﴿ تَبَٰرَكَ ٱلَّذِى بِيَدِهِ ٱلْمُلْكُ ﴾ » رواه أحمد (١٤٦٥٩) والترمذي (٢٨٩٤) ، وهو صحيح بمجموع طرقه .

سورة الملك :

٦١ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال : « إن سورة في القرآن ثلاثون آية تستغفر لصاحبها حتى يغفر له ﴿ تَبَٰرَكَ ٱلَّذِى بِيَدِهِ ٱلْمُلْكُ ﴾ » رواه أحمد (٧٩٧٥) والترمذي (٢٨٩١) وقال : حديث حسن .

٦٢ـ عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ « هي المانعة ، هي المنجية ، تنجيه من عذاب القبر » . يعني سورة الملك رواه أبو داود (١٤٠٠) والترمذي (٢٨٩٢) ، وقال : حسن غريب .

قراءة القرآن ضمن جدولٍ زمني حسب الطاقة :

٦٣ـ عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال له : « واقرأ القرآن في كل شهر » قال : قلت : يا نبي الله ، إني أطيق أفضل من ذلك ، قال : « فاقرأه في كل عشرين » قال : قلت : يا نبي الله ، إني أطيق أفضل من ذلك ، قال : « فاقرأه في كل عشر » قال : قلت : يا نبي الله ، إني أطيق أفضل من ذلك ، قال : « فاقرأه في كل سبع ، ولا تزد على ذلك ، فإن لزوجك عليك حقا ، ولزورك عليك حقا ولجسدك عليك حقا » .

قـال : فشـددت فشـدد علـي . رواه البخـاري (١٩٧٨) ، ومسلم (١١٥٩/ ١٨٢) ، واللفظ لمسلم .

قوله : ولزورك ، أي لزائرك .

* * *

المرحلة الأولى

	العمل المسنون	خواتيم سورة البقرة	سورة الملك	سورة الكهف يوم الجمعة
	رقم حديثه	٥٨	٦٠-٦٢	٥٩
الأسبوع الأول	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			
الأسبوع الثاني	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			

المرحلة الأولى

	العمل المسنون	خواتيم سورة البقرة	سورة الملك	سورة الكهف يوم الجمعة
	رقم حديثه	٥٨	٦٠-٦٢	٥٩
الأسبوع الثالث	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			
الأسبوع الرابع	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			

تلاوة القرآن الكريم

المرحلة الثانية

	العمل المسنون	خواتيم سورة البقرة	سورة السجدة	سورة الملك	سورة الكهف يوم الجمعة
	رقم حديثه	٥٨	٦٠	٦٠-٦٢	٥٩
الأسبوع الأول	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				
الأسبوع الثاني	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				

المرحلة الثانية

	العمل المسنون	خواتيم سورة البقرة	سورة السجدة	سورة الملك	سورة الكهف يوم الجمعة
	رقم حديثه	٥٨	٦٠	٦٠-٦٢	٥٩
الأسبوع الثالث	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				
الأسبوع الرابع	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				

تلاوة القرآن الكريم

المرحلة الثالثة

	العمل المسنون	خواتيم سورة البقرة	سورة السجدة	سورة الملك	سورة الكهف يوم الجمعة	نصف حزب من القرآن
	رقم حديثه	٥٨	٦٠	٦٠-٦٢	٥٩	٦٣
الأسبوع الأول	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					
الأسبوع الثاني	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					

تلاوة القرآن الكريم

المرحلة الثالثة

	العمل المسنون	خواتيم سورة البقرة	سورة السجدة	سورة الملك	سورة الكهف يوم الجمعة	نصف حزب من القرآن
	رقم حديثه	٥٨	٦٠	٦٢-٦٠	٥٩	٦٣
الأسبوع الثالث	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					
الأسبوع الرابع	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					

المرحلة الرابعة

	العمل المسنون	خواتيم سورة البقرة	سورة السجدة	سورة الملك	سورة الكهف يوم الجمعة	حزب من القرآن
	رقم حديثه	٥٨	٦٠	٦٠-٦٢	٥٩	٦٣
الأسبوع الأول	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					
الأسبوع الثاني	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					

تلاوة القرآن الكريم

المرحلة الرابعة

	العمل المسنون	خواتيم سورة البقرة	سورة السجدة	سورة الملك	سورة الكهف يوم الجمعة	حزب من القرآن
	رقم حديثه	٥٨	٦٠	٦٠-٦٢	٥٩	٦٣
الأسبوع الثالث	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					
الأسبوع الرابع	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					

تلاوة القرآن الكريم

المرحلة الخامسة

	العمل المسنون	جزء من القرآن	خواتيم سورة البقرة	سورة السجدة	سورة الملك	سورة الكهف يوم الجمعة
	رقم حديثه	٦٣	٥٨	٦٠	٦٠-٦٢	٥٩
الأسبوع الأول	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					
الأسبوع الثاني	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					

القسم الرابع

الأذكار اليومية العامة

لا إله إلا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير :

٦٤ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « من قال لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد ، وهو على كل شيء قدير ، في يوم مائة مرة ، كانت له عدل عشر رقاب ، وكتبت له مائة حسنة ، ومحيت عنه مائة سيئة ، وكانت له حرزاً من الشيطان يومه ذلك حتى يمسي ، ولم يأت أحد بأفضل مما جاء به إلا رجل عمل أكثر من ذلك » . رواه البخاري (٣٢٩٣) ومسلم (٢٦٩١) .

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم :

٦٥ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ « كلمتان خفيفتان على اللسان ، ثقيلتان في الميزان ، حبيبتان إلى الرحمن : سبحان الله وبحمده ، سبحان الله العظيم » . رواه البخاري (٦٦٨٢) ومسلم (٢٦٩٤) .

٦٦ـ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « من قال سبحان الله وبحمده في يوم مائة مرة ، حُطَّت عنه خطاياه وإن

كانت مثل زبد البحر » . رواه البخاري (٦٤٠٥) ومسلم (٢٦٩١) .

لا حول ولا قوة إلا بالله :

٦٧- عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال : قال لي رسول الله ﷺ : « ألا أدلك على كنز من كنوز الجنة؟ » فقلت : بلى ، فقال : « لا حول ولا قوة إلا بالله » . رواه البخاري (٦٤٠٩) ، ومسلم (٤٧/٢٧٠٤) .

الاستغفار :

٦٨- عن الأغر المزني رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « إنه ليُغان على قلبي ، وإني لأستغفر الله في اليوم مائة مرة » . رواه مسلم (٢٧٠٢) .

الصلاة على النبي ﷺ :

٦٩- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول ﷺ قال : « من صلى عليَّ واحدةً صلى الله عليه عشراً » . رواه مسلم (٤٠٨) .

٧٠ـ عن ابن مسعود رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : « أولى الناس بي يوم القيامة أكثرهم علي صلاة » . رواه الترمذي (٤٨٤) وقال حديث حسن غريب .

* * *

	العمل المسنون	الصلاة على النبي ﷺ /١٠٠/ مرة
	رقم حديثه	٦٩-٧٠
الأسبوع الأول	السبت	
	الأحد	
	الإثنين	
	الثلاثاء	
	الأربعاء	
	الخميس	
	الجمعة	
الأسبوع الثاني	السبت	
	الأحد	
	الإثنين	
	الثلاثاء	
	الأربعاء	
	الخميس	
	الجمعة	

	العمل المسنون	الصلاة على النبي ﷺ /١٠٠/ مرة
	رقم حديثه	٦٩-٧٠
الأسبوع الثالث	السبت	
	الأحد	
	الإثنين	
	الثلاثاء	
	الأربعاء	
	الخميس	
	الجمعة	
الأسبوع الرابع	السبت	
	الأحد	
	الإثنين	
	الثلاثاء	
	الأربعاء	
	الخميس	
	الجمعة	

	العمل المسنون	الصلاة على النبي ﷺ /١٠٠/ مرة	الاستغفار /١٠٠/ مرة
	رقم حديثه	٦٩-٧٠	٦٨
الأسبوع الأول	السبت		
	الأحد		
	الإثنين		
	الثلاثاء		
	الأربعاء		
	الخميس		
	الجمعة		
الأسبوع الثاني	السبت		
	الأحد		
	الإثنين		
	الثلاثاء		
	الأربعاء		
	الخميس		
	الجمعة		

المرحلة الثانية

	العمل المسنون	الصلاة على النبي ﷺ /١٠٠/ مرة	الاستغفار /١٠٠/ مرة
	رقم حديثه	٦٩-٧٠	٦٨
الأسبوع الثالث	السبت		
	الأحد		
	الإثنين		
	الثلاثاء		
	الأربعاء		
	الخميس		
	الجمعة		
الأسبوع الرابع	السبت		
	الأحد		
	الإثنين		
	الثلاثاء		
	الأربعاء		
	الخميس		
	الجمعة		

المرحلة الثالثة

	العمل المسنون	الصلاة على النبي ﷺ /١٠٠/ مرة	الاستغفار /١٠٠/ مرة	التهليل /١٠٠/ مرة
	رقم حديثه	٦٩-٧٠	٦٨	٦٤
الأسبوع الأول	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			
الأسبوع الثاني	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			

راجع نص الحديث لمعرفة الصيغة المسنونة

المرحلة الثالثة

	العمل المسنون	الصلاة على النبي ﷺ /١٠٠/ مرة	الاستغفار /١٠٠/ مرة	التهليل /١٠٠/ مرة
	رقم حديثه	٦٩-٧٠	٦٨	٦٤
الأسبوع الثالث	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			
الأسبوع الرابع	السبت			
	الأحد			
	الإثنين			
	الثلاثاء			
	الأربعاء			
	الخميس			
	الجمعة			

راجع نص الحديث لمعرفة الصيغة المسنونة

	العمل المسنون	الصلاة على النبي ﷺ /١٠٠/ مرة	الاستغفار /١٠٠/ مرة	التهليل /١٠٠/ مرة	التسبيح /١٠٠/ مرة
	رقم حديثه	٦٩-٧٠	٦٨	٦٤	٦٥-٦٦
الأسبوع الأول	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				
الأسبوع الثاني	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				

راجع نص الحديث لمعرفة الصيغة المسنونة

	العمل المسنون	الصلاة على النبي ﷺ /١٠٠/ مرة	الاستغفار /١٠٠/ مرة	التهليل /١٠٠/ مرة	التسبيح /١٠٠/ مرة
	رقم حديثه	٦٩-٧٠	٦٨	٦٤	٦٥-٦٦
الأسبوع الثالث	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				
الأسبوع الرابع	السبت				
	الأحد				
	الإثنين				
	الثلاثاء				
	الأربعاء				
	الخميس				
	الجمعة				

راجع نص الحديث لمعرفة الصيغة المسنونة

	العمل المسنون	الصلاة على النبي ﷺ /١٠٠/ مرة	الاستغفار /١٠٠/ مرة	التهليل /١٠٠/ مرة	التسبيح /١٠٠/ مرة	لا حول ولا قوة إلا بالله /١٠٠/ مرة
	رقم حديثه	٦٩-٧٠	٦٨	٦٤	٦٥-٦٦	٦٧
الأسبوع الأول	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					
الأسبوع الثاني	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					

راجع نص الحديث لمعرفة الصيغة المسنونة

	العمل المسنون	الصلاة على النبي ﷺ /١٠٠/ مرة	الاستغفار /١٠٠/ مرة	التهليل /١٠٠/ مرة	التسبيح /١٠٠/ مرة	لا حول ولا قوة إلا بالله /١٠٠/ مرة
	رقم حديثه	٧٠-٦٩	٦٨	٦٤	٦٦-٦٥	٦٧
الأسبوع الثالث	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					
الأسبوع الرابع	السبت					
	الأحد					
	الإثنين					
	الثلاثاء					
	الأربعاء					
	الخميس					
	الجمعة					

راجع نص الحديث لمعرفة الصيغة المسنونة

الفهرس

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

الفهرس

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات